

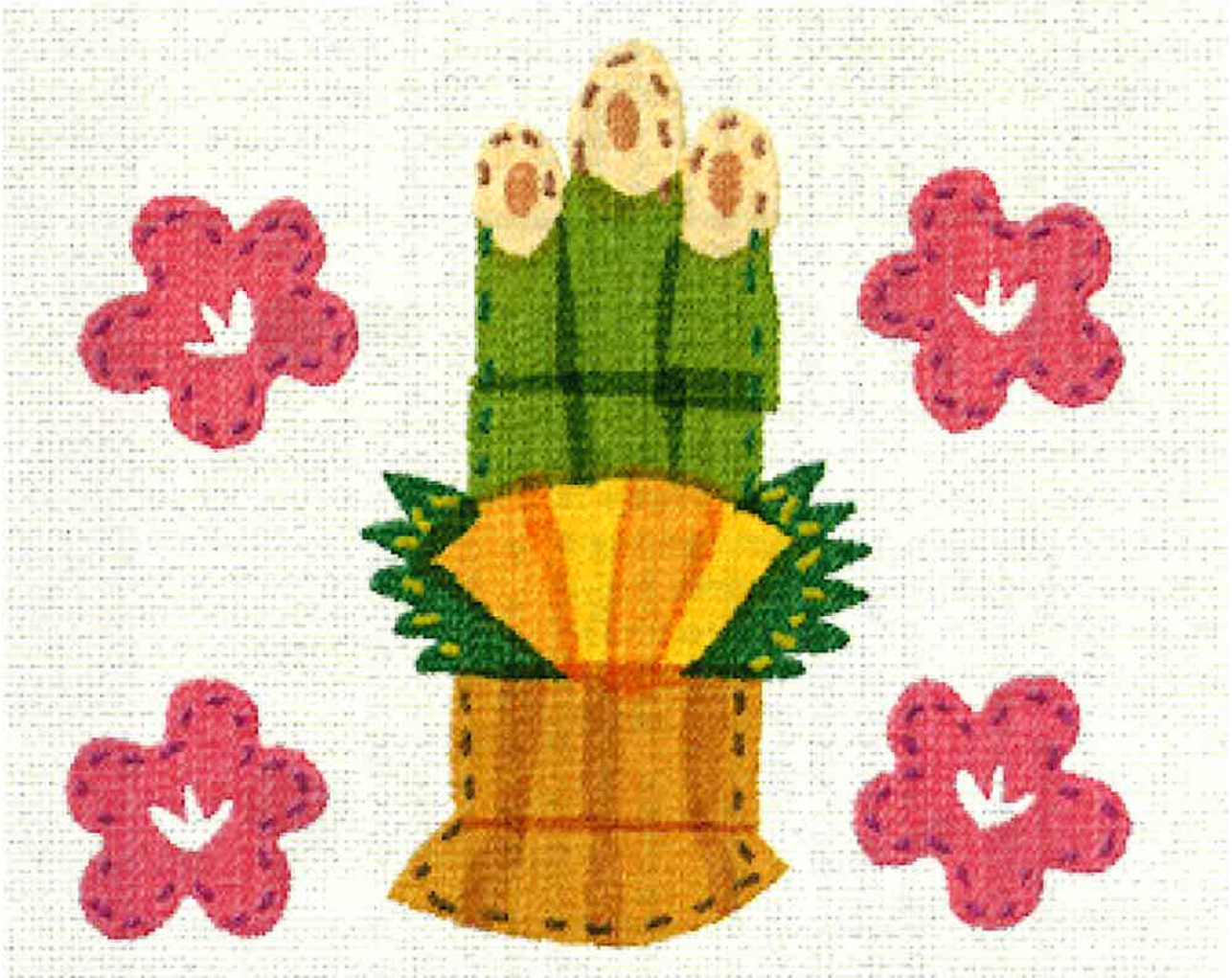
本庄児玉病院 広報誌

ご自由に
お持ちください

Vol. 35

2021年 冬号

さくら



contents

新年のご挨拶	P. 1、2
院内行事	P. 3
2021年度本庄児玉病院ニュース	P. 4
作業療法士室だより「睡眠～よく眠るためのテクニック」	P. 5
栄養課「食育」～冬野菜について～	P. 6

新年のご挨拶

院長 高野 寛

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

御陰様で昨年十一月にて当院も十三年目を迎えました。これまで当院へお関わりいただいた全ての皆様方のご厚情に改めて深く御礼申し上げます。

昨年地域のご多くの学校様やボランティアの皆様方に慰問演奏等にお越しいただくことができず、病棟行事も中止や縮小せざるをえず、とても心苦しい一年となりました。

ご面会や新規のご受診等につきましても、時々の感染状況により制限を実施せざるを得ないことがあり、ご不便やご迷惑をおかけしており大変恐縮に存じます。

皆様の並々ならぬご協力のお陰で、これまで当院の患者様や職員において、新型コロナウイルス感染者は出ておりませんが、本年も当院として行いうる限りの新型コロナウイルス対策・感染症対策を徹底していきますので、引き続きご理解・ご協力のほどよろしく申し上げます。

今後の感染状況によりましては、例年の病棟行事の再開など、病棟生活がより豊かなものとなるよう最大限努める所存です。

皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

事務長 丸山 浩樹

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年の十一月にて開設後十三年目を迎えることができました。これも当院へお関わりいただきました皆様方のお陰でございます。あらためて厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の対応に追われた一年でした。

また、職員が一丸となりあらゆる方法を駆使して防御をしてきた一年となりました。

変異株も出現し予断を許さない状況が続いておりますが、反面、当院の治療を希望している方々も多くいらっしゃいます。これからも感染対策をしっかりと行いながら、これからも、より良い医療・介護の提供を心掛け、理念にもあります「全人医療へ奉仕」して参りますので、引き続きご指導の程宜しくお願いいたします。

本年も皆様にとりまして幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

総看護師長 黒井さおり

二階病棟 看護師長 柴崎かおり

新年明けましておめでとうございます。

2021年は新型コロナウイルスの変異株が出現し、前年と同様に生活に制限が多く設けられた一年でした。しかし新型コロナウイルスワクチン接種も進み、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が無観客で開催され、十一月頃には一旦感染も落ち着き、徐々に行動制限も解除されました。十二月には新たなオミクロン株が世界各地で発生し、世界保健機構も注視しているところです。当院では日頃の予防衛生活動などの感染対策を継続的に行い、各種感染症を院内に持ち込まないよう職員一丸となって取り組んでいます。十二月現在は面会を再開しているものの、今後感染状況によっては再度面会制限になってしまうことも考えられます。病院としても、できるだけ面会ができるよう対策を講じているところです。引き続きご家族様にもご不便をおかけすることもあるかと思いますが、患者様の安全の為に皆様にも協力をお願いいたします。誠にありがとうございます。直接の面会が叶わない場合もスカイプを利用したWeb面会を行っておりますので、お気軽に相談員へお声がけください。

2022年も気を緩めず感染対策をしっかり行い、患者様が健やかに過ごせるように、より一層励みたいと考えています。今後ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

明けまして、新年おめでとうございます。

皆様には気持ちも新たに初春をお迎えのことと存じます。

昨年もコロナ禍の下、さまざまな制約の中で患者様、ご家族様にはご心配、ご不便をお掛けし、ご理解、ご協力を頂き本当にありがとうございました。

今年もお一人お一人に寄り添った診療や看護、地域に根差した医療をめざし、スタッフ一同、心を合わせて努力していく所存でございます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

三階病棟 看護師長 黒澤晴美

あけましておめでとうございます。

三階病棟は患者さまやご家族の方々に安心して療養頂ける環境作りと、スタッフの知識・技術の向上を目標に力を入れていきます。コロナ禍による影響もありますが、スタッフ一丸となって取り組んでいきたいと思っております。

本年もよろしくお願い致します。

キャラバン外出 マリーゴールドの丘公園へ行って来ました！



のんびりと
散歩をしながら
風景を楽しみました。

公園が
オレンジ色に染まり、
素晴らしい風景が
広がっていました。

マリーゴールドは、キク科に分類される一年草です。細長い葉っぱと、黄色やオレンジ色などの花色をした筒状の花びらをもちます。独特の香りや根の周りにいる菌によって害虫を遠ざける効果があるので、花壇に植えると虫を遠ざける「コンパニオンプランツ」として知られています。

= 院内研修 = 感染勉強会をおこないました



～新型コロナウイルス感染を
乗り越えるために～
感染勉強会を行いました。



高野院長による
～向精神薬について～
院内勉強会を行いました。



～災害時の看護について～
医療安全勉強会を行いました。



クリスマス



音楽療法クリスマス♪



春はツバメに癒された光庭が
ライトアップされ
寒々しい冬の季節に
温かみを与えてくれます。



院内には患者さまが作成した素敵な
作品がたくさん飾ってあります！



2021 年度本庄児玉病院 ニュース !!

シャワー入浴装置導入しました。

患者さまのお気持ちに寄り添い、心地よい入浴をサポートできるものを導入したいという思いから、『ストレッチャー式入浴装置』を導入しました。

①心地よい入浴感

約300ミクロンの粒子シャワーにより、お湯に包まれるような柔和な感触で、入浴が楽しめます。

②温熱効果

ドーム構造によるサウナ効果と微粒子シャワーにより、身体全体が芯まで温まり、入浴後も保温性を維持します。

③プライバシー保護

身体の露出が少なく、人目を気にせずリラックスして入浴ができます。



④安全性の向上

お湯をためないので、誤飲や溺れを予防します。また、静水圧がかからないため、身体負担を低減します。

患者さまを介助する側の負担も軽減され、安心してお風呂に使っていただけるようになりました。

また今後も看護・介護サービスの向上のみならず、設備環境の向上にも努めていきたいと考えております。

ホームページが新しくなりました。



2021年8月13日ホームページが新しくなり、Instagramも取り入れました。今後も、最新情報をよりわかりやすくお届けできるよう努めてまいります。



本庄児玉病院公式
Instagram はじめました「honjyo.kodama」。



睡眠パート3

よく眠るためのテクニック



紙面の都合上、3回に分けて掲載しています。今号は最終回「3. よく眠るためのテクニック」をご紹介します。

<3.よく眠るためのテクニック>

心づもりを変えてみる

○眠くなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない。

⇒寝つける時刻は季節や日中の身体活動量によって変化し、一年を通じて毎日同じ時刻に寝付くことが自然なわけではありません。無理に眠ろうと意気込むと、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。自分に合った方法でリラックスし、眠たくなってから寢床につきましょう。

○眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。

⇒寢床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。朝の一定時刻に起きて太陽光を浴びることで、入眠時刻は徐々に安定していきます。

生活習慣と睡眠

生物時計を整えてよく眠るために、他の生活習慣について自分で工夫できることを表1 にまとめました。

	よい睡眠を得るコツ	控えるポイント
運動	・ 就寝約3時間前の軽い運動	・ 就寝直前の激しい運動
入浴	・ 就寝2～3時間前 ・ 38度のぬるめのお湯で25-30分、42度の熱めのお湯なら5分程度 ・ 半身浴（腹部までを湯船につけ、約40度のお湯で30分ほど汗をかく程度に入浴）	・ 就寝直前に入浴は寝つきを悪くする可能性がある
光浴	・ 起きたらまずカーテンを開けて自然の光を取り込む（体内時計をリセット） ・ 照明は赤っぽい暖色系の蛍光灯が理想	・ 夜の光は体内時計を遅らせる ・ 白っぽい昼白色の蛍光灯は避ける
飲食	・ 朝食は簡単でも良いので糖分補給する（→脳のエネルギー補給）	・ 就寝前の食事、喫煙、アルコール、カフェイン（コーヒー、チョコレート、緑茶など）

「食育」 ～冬野菜について～

栄養課



これまでに夏や秋が旬の野菜を紹介してきましたが、
今回も引き続き冬が旬の野菜(冬野菜)を紹介したいと思います。

冬が旬の野菜たち！ ～冬野菜の特徴～

冬になると温かい料理がおいしくなりますね。温かい料理といえばお鍋を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。お鍋は野菜がたくさん食べられるおすすめの料理でもあります。お鍋の食材として定番である白菜や大根、長ネギなどは冬に旬を迎えます。そのほかにもブロッコリーやホウレン草が冬に旬を迎えます。冬野菜の一番の特徴は、甘みが強いこと。冬の寒さで凍らないように野菜自身が糖を蓄えるため甘みが強くなります。また、夏野菜は実を食べる野菜が多いのですが、冬野菜は葉や根を食べる野菜が多いことが特徴になります。

ブロッコリー



ブロッコリーは1年を通して流通されていますが、冬に旬を迎えます。カロテンを豊富に含むため、緑黄色野菜に分類されています。緑の部分を中心に食べますが、茎の部分も茹でたり炒めたりすることで美味しく召し上がれるので、食品ロスの観点からも是非食べてみてください。

大根



大根は部位によって味が変わる野菜です。葉に近い上部は水分が多く甘みが強いので、サラダなど生食がおすすめです。中部はやわらかく、辛みと甘みのバランスが良いので、煮物や炒め物に向いています。下部は水分が少なく辛みが強いので、漬物や薬味として使用するとおいしく召し上がれます。大根おろしにするにしても、辛みが好きなら下部、辛みが苦手なら上部と、好みによって使い分けてもいいかもしれません。

ホウレン草



鉄の含有量は野菜の中でもトップクラスです。ただ、ホウレン草などの野菜に含まれる鉄は非ヘム鉄といわれ、肉などに含まれるヘム鉄に比べて吸収率が悪いとされています。非ヘム鉄はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がるということが分かっているため、ビタミンCも一緒に摂取することがポイントになります。



長ネギ



ネギの緑色の部分にはβ-カロテンやビタミンCを含み、白色の部分には硫化アリルを多く含みます。硫化アリルは玉ねぎやニンニクなどにも含まれており、ビタミンB₁の吸収を助ける作用があります。そのため、ビタミンB₁を多く含む豚肉と一緒に摂取すると効果的です。

白菜



白菜はアジアを代表する野菜で、英名では「Chinese cabbage」と言われています。白菜の95%以上が水分で、炒めたり、煮たりして火を通すとカサが減るのはそのためです。白菜の栄養価はそれほど高くありませんが、カリウムを多く含みます。カリウムは塩分の排出を促す作用があるため、塩分を摂り過ぎてしまったときに一緒に摂取すると効果的です。

理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で
 全人医療へ奉仕します

基本方針

- 1、私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
- 2、私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
- 3、私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
- 4、常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
- 5、私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

患者さまの権利

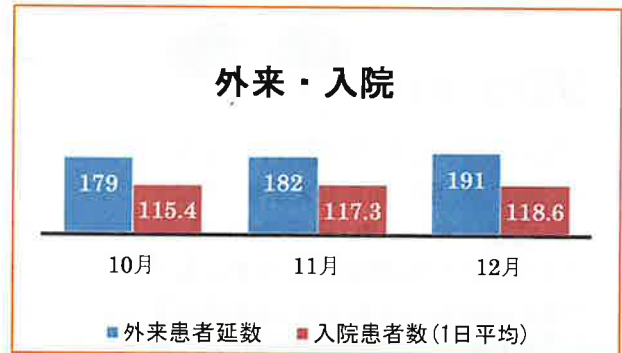
当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重します。

- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
 - ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
 - ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
 - ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
 - ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
 - ・診療情報を知る権利があります。
 - ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
 - ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。
- 患者さまは、以上の権利のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

外来診療担当医

	月	火	水	木	金
午前	高野	高野	齋藤	新谷	新谷
午後	齋藤	高野	齋藤	新谷	新谷

外来患者延数・入院患者数



一診療科目一

精神科 平日 AM 9:00~12:00
 PM 2:00~5:00

TEL 0495-73-1611

FAX 0495-73-1616

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日
 (土曜日午前)

入院随時 各種保険取扱い
 完全予約制となっております。

一診療時間一



編集発行

2022年1月

医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院

広報誌グループ

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

Tel. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616

交通案内

電車を利用される方

- ・JR八高線「児玉駅」下車徒歩約20分
- ・上越新幹線「本庄早稲田駅」下車タクシー15分

バスを利用される方

- ・JR高崎線「本庄駅」、JR八高線「児玉駅」より朝日バス「児玉折り返し場」下車徒歩約5分

車を利用される方

- 関越自動車道「本庄児玉 I.C」より約15分
 無料駐車場 20台完備